

Teknoloji Bağımlılığı ve Başetme

Hatice ÖNER¹

“

Öğrenme Hedefleri

1. Davranışsal bağımlılıklar kapsamında yer alan bağımlılıkları açıkla
2. Teknoloji bağımlılığı kavramını tanımla
3. Teknoloji bağımlılığındaki etiyolojik faktörleri açıkla
4. Teknoloji bağımlılığındaki riskli grupları açıkla
5. Teknoloji bağımlılığı sonucunda ortaya çıkan sorunları sırala
6. Teknoloji bağımlılığı ile baş etmenin önemini açıkla
7. Teknoloji bağımlılığı ile baş etmede temel ilke ve yaklaşımları açıkla.

”

“

İçindekiler

1. Giriş
2. Davranışsal Bağımlılıklar
3. Teknoloji Bağımlılığının Etiyolojisi
4. Teknoloji Bağımlılığı ve Risk Faktörleri
5. Teknoloji Bağımlılığının Oluşturduğu Sorunlar
6. Sorunlu Teknoloji Kullanımıyla İlişkili Ruhsal Sorunlar -Nomofobi, Tekno-Stres (Techno-Stress), Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out FOMO), İnternetsiz Kalma Korkusu (Netlessphobia)
7. Davranışsal Bağımlılıklarda Öğrencilere, Eğitimcilere ve Ailelere Yönelik Farkındalık ve Başetme
8. Konu ile ilgili Bir Vaka ve Analizi
9. Sonuç
10. Konu ile ilgili Film ve Kitap Önerileri
11. Kaynaklar

”

¹ Doç. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Fakültesi, honer@adu.edu.tr

KAYNAKLAR

1. Küçükvardar M, Tingöy Ö. Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *Online Academic Journal of Information Technology*, 2018; 9(35): 111-123.
2. Güler H, Şahinkayası Y, Şahinkayası H. İnternet ve mobil teknolojilerin yaygınlaşması: fırsatlar ve sınırlılıklar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017; 7 (14) Aralık: 186-207.
3. Longstreet P, Brooks S, Gonzalez ES. Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 2019; 57, May:76-85. Doi:10.1016/j.techsoc.2018.12.004
4. Dinç M. Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2015; Aralık 3(3): 31-65
5. TÜİK 2022, *Türkiye istatistik kurumu hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*, (20.06.2023 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) adresinden erişilmiştir).
6. STATİSTA, 2023 (25.06.2023 tarihinde <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/> adresinden ulaşılmıştır).
7. We Are Social, 2023 Türkiye raporu (1.07.2023 tarihinde <https://www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/we-are-social-subat-2023-turkiye-raporu> adresinden ulaşılmıştır).
8. Bian M, Leung L. Linking loneliness, shyness,smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 2015; 33(1): 61–79. doi:10.1177/0894439314528779
9. Meates J. Problematic digital technology use of children and adolescents: Psychological impact. *Teachers and Curriculum*, 2020; 20(1): 51–62. <https://doi.org/10.15663/tandc.v20i1.349>
10. Kul S. Dijital okuryazarlık ve diğer değişkenlerle internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim Bilişim Sistemleri ve Bilgisayar Bilimleri Dergisi*, 2020; 4(1):28-41.
11. Cheng C, Yee-lamLi A. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyber Psychology, Behavior, And Social Networking*, 2014;17(12):755-760. doi:10.1089/cyber.2014.0317.
12. Yektaş Ç, Yüncü Z. Teknoloji bağımlılığı: Çocuk ve ergenlerde tanı, epidemiyoloji ve klinik özellikler. Özçetin A, editör. Teknoloji Bağımlılığı.1. Baskı. Ankara: *Türkiye Klinikleri*, 2021. p.50-7.
13. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 2016;6(3):235-247.
14. Turel O, Serenko A, Giles P. Integrating technology addiction and use: an empirical investigation of online auction users. *MIS Quarterly*, 2011; 35(4):1043–1061.
15. Byun S, Ruffini C, Mills JE, et al. Internet addiction: Metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychology & Behavior* 2009;12(2): 203-207.
16. Young KS. Understanding online gaming addictionand treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 2009; 37:355-372.
17. Widyanto L, Griffiths M. Internet addiction: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2006; 4: 31–51.--17
18. Shaw M, Black DW. Internet addiction definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 2008; 22 (5): 353-365. doi:1172-7047/08/0005-0353/\$48.00/0--18
19. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, 2021 (05.07.2023 tarihinde http://tbm.org.tr/media/1152/04_lise_tekno.pdf adresinden ulaşılmıştır).
20. Derevensky JL. Behavioral addictions: Some developmental considerations. *Current Addicti-on Reports*, 2019; 6:313–322. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00257-z>
21. Doğan Keskin A, Aral N. Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 2021; 22(3):327-339 doi: 10.51982/bagimli.880679.

22. Marks I. Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 1990; 85: 1389-1394.
23. Kuss D, Gainsbury S. Debate: Behavioural addictions and technology use–risk and policy recommendations for problematic online gambling and gaming. *Child and Adolescent Mental Health*, 2021; 26(1):76–77. doi:10.1111/camh.12449.
24. Petry NM, Rehbein F, Ko C-H, et al. Internet Gaming Disorder in the DSM-5. *Current Psychiatry Reports*, 2015; 17: 72. doi: 10.1007/s11920-015-0610-0
25. Petry NM, Rehbein F, Gentile DA, et al. An international consensus for assessing Internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 2014;109(9):1399–406.
26. Tao R, Huang X, Wang J, et al. Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 2010; 105: 556-564.
27. Bölükbaşı Macit Z, Kavafoğlu S. Screen: Subject of all Information technology addiction. *Middle Black Sea Journal of Health Science*, 2019; December 5(3):293-301
28. Yalçın Irmak A, Erdogan S. Digital Game addiction among adolescents and younger adults: a current overview. *Turkish Journal of Psychiatry*, 2015; 27(2):128-37.
29. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 1996; 3: 237-244.
30. Sherer J, Levounis P. Technological addictions. *Current Psychiatry Reports*, 2022; 24:399–406 doi:10.1007/s11920-022-01351-2
31. Zboralski K, Orzechowska A, Talarowska et al. The prevalence of computer and Internet addiction among pupils. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*, 2009;63:8-12
32. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 2001; 17:187–95.
33. Çınar ÇY, Mutlu E. İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 2019; 20(3):133-142.
34. Ertemel AV, Aydın G. Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2018; 5: 665–690. doi:10.15805/addicta.2018.5.4.0038
35. Küçükvardar M, Tingöy Ö. Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *Online Academic Journal of Information Technology*, 2018; 9(35) : 111-123.
36. Kuss DJ, Griffiths, MD. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2011; 8(9): 3528–3552.
37. Chóliza M, Echeburúa E, Labrador FJ. Technological addictions: Are these the new addictions? *Current Psychiatry Reviews*, 2012; 8(4): 290-291.
38. Dentale F, Verrastro V, Petruccelli I, et al. Relationship between parental narcissism and children's mental vulnerability: mediation role of rearing style. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2015; 15(3): 337–347.
39. Filippello P, Harrington N, Costa S. et al. Perceived parental psychological control and school learned helplessness: Therole of frustration in tolerance as a mediator factor. *School Psychology International*, 2018; 39(4): 360–377. DOI:10.1177/0143034318775140
40. Gugliandolo MC, Costa S, Kuss DJ. Technological addiction in adolescents: the Interplay Between Parenting and Psychological Basic Needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2020; 18:1389–1402 doi:10.1007/s11469-019-00156-4.
41. Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS, et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 2006;43 (2): 185 – 192.
42. Agarwal V, Kumar Kar S. Technology addiction in adolescents *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 2015; 11(3):170-174.
43. Ceyhan A. University students' problematic internet use and communication skills according to the internet use purposes. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 2011; 11(1):69-77.

44. Sigerson L, Lia A-L, Cheung MW-L. et al. Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions. *Computers in Human Behavior*, 2017; 75: 520-526.
45. Shapira NA, Goldsmith TG, Keck PE, et al. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 2000; 57:267-272
46. Billieux J, Van der Linden M, Rochat L. The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 2008;22(9):1195-210.
47. Barkana Y, Zadok D, Morad Y, et al. Visual field attention is reduced by concomitant hands-free conversation on a cellular telephone. *American Journal Of Ophthalmology*. 2004;138(3):347-53.
48. Türk B, Şenyuva G. Şiddet sarmalı içinden siber zorbalık: Bir gözden geçirme. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 2021; (10): 462-479. doi: 10.21733/ibad.901032.
49. Mitsu R, Dawood E. Cyberbullying: An overview. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2022; 4(1), February:195-202.
50. Cyberbullying Data 2019. (05.07.2023 tarihinde <https://cyberbullying.org/2019-cyberbullying-data> adresinden ulaşılmıştır).
51. Olweus D, Limber SP. Some problems with cyberbullying research. *Current Opinion in Psychology*, 2018, 19: 139-143. doi:10.1016/j.copsyc.2017.04.012
52. Smith PK, Mahdavi J, Carvalho M, et al. Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2008; 49(4): 376-385. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x.
53. Akgül G. Siber zorbalığın nedenleri üzerine kuramsal açıklamalar. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2020; 1(2):149-167.
54. SİBERAY, Siber suçlarla mücadele daire başkanlığı (06.07.2023 tarihinde <https://www.siberay.com/> adresinden ulaşılmıştır)
55. King ALS, Valenca AM, Silva ACO, et al. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 2013; 29:140-144.
56. Rodríguez-García A-M, Moreno-Guerrero A-J, Belmonte JL. Nomophobia: An Individual's growing fear of being without a smartphone—A Systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020; 17: 580. doi:10.3390/ijerph17020580.
57. La Torre G, Esposito A, Sciarra I, et al. Definition, symptoms and risk of techno-stress: a systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 2019; 92:13-35. doi:10.1007/s00420-018-1352-1
58. Ragu-Nathan TS, Tarafdar M, Ragu-Nathan BS. The consequences of technostress for end users in organizations: conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 2008; 19(4):417-433.
59. Elhai JD, Yang H, Montag C. Fear of missing out (FOMO): Overview ,theoretical under pinnings, and literatüre review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazillan Journal of Psychiatry*, 2020; 00:000 doi:10.1590/1516-4446-2020-0870
60. Alutaybi A, Al-Thani D, McAlaney J, et al. Combating fear of missing out (FoMO) on social media: the FoMO-R method. *International Journal Environmental Research Public Health* 2020, 17, 6128. doi:10.3390/ijerph17176128.
61. Gökler ME, Aydın R, Ünal E, et al. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatr Dergisi*, 2016;17:53-59.
62. Riordan BC, Flett JAM, Hunter JA, et al. Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 2015; 2(9): 1-7. doi: 10.7243/2055-3447-2-9

63. Öztürk UC. Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2015; 8 (37): 629-639.
64. Yıldırım S, Kişioğlu AN. Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, FoMO. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2018; 25(4):473-480 doi:10.17343/sdutfd.380640
65. Kanbay Y, Fırat M, Akçam A. Development of Fırat Netlessphobia Scale and investigation of its psychometric properties. *Perspective Psychiatric Care*, 2022; 58: 1258-1266. doi: 10.1111/ppc.12924.
66. Ektiricioğlu C, Arslantaş H, Yüksel R. Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 2020;29(1): 51-64 doi:10.17827/aktd.498947.
67. Baştürk Akça S. Siber Zorba Olma Farkına Var, 2015. (05.07.2023 tarihinde chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/5ok8W.pdf adresinden ulaşılmıştır).
68. Saliceti F. Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2015; 191:1372 –1376
69. Tunney C, Rooney B. Using Theoretical Models of Problematic Internet Use to Inform Psychological Formulation: A Systematic Scoping Review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 2023; 28(2): 810–830. Doi:10.1177/13591045221104569
70. Mesch GS. Social relationships and internet use among adolescents in israel. *Social Science Quarterly*, 2001; 82(2): 329-339.
71. Savci M, Aysan F. The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2016; 3: 401-432.